



A importância do sono

Em nossa escola além da parte pedagógica prezamos muito pelo cuidado com as Crianças. Temos percebido que algumas das nossas Crianças do período integral (principalmente as do maternal), na parte da manhã demonstram-se irritadas, incomodadas, porém são muito pequenas e não sabem descrever a causa. Assim observamos que após soneca mostravam-se tranqüilas, com vontade de brincar, alimentavam-se melhor, então pressupomos que seria interessante compartilhar com os senhores informações relevantes sobre o sono infantil.

A importância do sono para o desenvolvimento da criança

Tenho ouvido de muitos pais sobre a dificuldade de seus filhos dormirem. Uns referem que a Criança tem o sono muito agitado, outros que seu filho dorme tarde e acorda muito cedo, e outros ainda falam que o filho dorme tarde e acorda muito tarde. Sempre refiro que dormir é fundamental para o desenvolvimento da criança, porém fui em busca de algumas informações importantes acerca do tema as quais serão expostos a seguir.

Dormir para uma criança que se encontra na faixa etária dos 0 aos 5 anos é tão importante quanto alimentar-se e manter a higiene pessoal. No momento do sono é que se solidificam todos os ensinamentos recebidos pela Criança ao longo do dia. É também no período do sono que há o desenvolvimento intelectual e a liberação do hormônio do crescimento. Assim como é saudável que a criança tenha uma rotina diária estabelecida em relação a suas atividades e alimentação, é importante também que ela tenha uma rotina relacionada ao sono.

Pesquisas mostram que Crianças que não conseguem manter bons hábitos de sono tendem ao longo do tempo apresentar déficit de atenção, hiperatividade, problemas de aprendizagem, déficits relacionados a memória, obesidade e hipertensão.

É importante que nos primeiros 5 anos de vida os pais consigam estabelecer uma rotina para um bom sono a partir de alguns cuidados que antecedem a hora de dormir:

1. Oferecer alimentos leves no jantar;
2. Para Crianças que estão em desfralde evitar líquidos próximos a hora de dormir, pelo menos 30 minutos antes;
3. Realizar atividades mais calmas no período da noite;
4. Oferecer um ambiente com baixa luminosidade e com temperatura aconchegante;
5. Evitar o uso de tablets, celulares e televisão pelo menos 30 minutos antes de dormir;
6. Realizar diariamente as mesmas ações, por exemplo: tomar banho, jantar, escovar dentes deitar, ler um livro ou contar uma história e finalmente dormir.

A mesma rotina vale para as sonecas, elas devem ser realizadas no mesmo horário durante o dia. Nessas sonecas não é recomendável que se escureça o quarto, mantê-lo com cortinas fechadas já é suficiente. A criança precisa aprender a diferenciar o dia da noite. Outra dúvida constante é em relação as horas de sono que uma criança deve ter. A quantidade de horas preconizado pela Academia Americana do Sono segue abaixo:

- 4 a 12 meses 12 a 16 horas (incluindo sonecas)**
- 1 a 2 anos 11 a 14 horas (incluindo sonecas)**
- 3 a 5 anos 10 a 13 horas (incluindo sonecas, se houver)**
- 6 a 12 anos 9 a 12 horas**
- 13 a 18 anos 8 a 10 horas**

Especialistas ainda colocam que as crianças devem sempre ir para a cama por volta das 20 horas. É certo que uma criança sozinha não conseguirá ajustar sua rotina de sono e descanso. Cabe a cada família criar sua rotina para que a criança possa incorporá-la.

Certamente para muitas famílias e para muitas crianças esse ajuste de sono não é fácil necessitando de técnicas para ensinar a criança a adormecer. O certo é que a privação de sono com o passar do tempo leva a efeitos nocivos que terão reflexo primeiramente na saúde da criança. Tornam-se mais irritadiças, choram muitas vezes sem motivos e estão propensas a pegar mais resfriados tendo em vista a baixa da imunidade.

Quem tem filhos sabe o quanto é difícil essa tarefa, mas vale a pena buscar incorporar uma rotina de sono para que a criança tenha benefícios ao longo do seu desenvolvimento.

Bom trabalho à todos!

A importância da soneca para as crianças

Até os 3 anos, o seu filho precisa ter um descanso durante o dia para desenvolver bem. Entenda assim que nasce, a rotina do seu filho se resume a mamar, dormir e brincar. Com o passar dos primeiros meses, ele fica mais tempo acordado até que, por volta dos 3 meses, as sonecas passam a acontecer na parte da manhã e da tarde. Você sabe bem que uma boa noite de sono é fundamental para a saúde das crianças, mas os cochilos são importantes quanto para o desenvolvimento infantil.

Estudos já mostraram as consequências da ausência desse soninho - tanto no que se refere a distúrbios de comportamento, como ansiedade, irritação, menor nível de interesse e habilidade para resolver problemas – e os benefícios que ele traz, como a ampliação dos processos cognitivos.

O mais recente deles feito pela Universidade de Massachusetts, nos Estados Unidos, mostrou que as crianças que tiram uma soneca à tarde são mais inteligentes e têm melhor memória. Para chegar a esse resultado, a cientista Rebecca Spencer, professora de Psicologia e Neurociência analisou o comportamento de 40 pré-escolares durante um jogo de memória. Depois de brincar a primeira vez, ela deixou que eles dormissem durante 77 minutos e, depois, pediu que jogassem novamente. Na semana seguinte, as mesmas crianças foram convidadas a repetir o processo, só que desta vez os pesquisadores mantiveram as crianças acordadas. Rebecca notou que as crianças que tiraram uma soneca tiveram 10% mais precisão no jogo do que as que não cochilaram.

Uma soneca durante o dia é fundamental até os 3 anos: revitaliza, relaxa e aumenta a disposição. Em geral, elas ocorrem em dois momentos: uma pela manhã, entre 10h30 e 11h, e outra à tarde, entre 14h e 14h30. “A primeira soneca faz com que o bebê esteja mais relaxado para almoçar e ter mais apetite”, afirma Rosângela Garbers, pediatra e neonatologista do Hospital Pequeno Príncipe (PR). A segunda ajuda no descanso, depois das atividades matinais da criança. Quando não acontece, ela pode ficar irritada, e a fala e os movimentos, mais lentos.

Aos 2 anos, ela passa a acontecer apenas uma vez por dia e deve se manter assim até por volta dos 3 anos. Nesta fase, o cochilo não pode passar de uma hora e deve se manter assim até a criança não ter mais a necessidade de tirar uma soneca, o que acontece por volta dos 4 anos, em média. Claro que isso muda de criança para criança. Não significa que só porque seu filho completou 4 anos que está proibido de dormir um pouquinho durante o dia.

O tempo da soneca varia conforme a idade e deve ser respeitado. Não esqueça que precisa ser diferente do sono da noite. Não precisa ser no berço e pode acontecer com meia-luz. A casa não precisa estar totalmente em silêncio. “Essas diferenças são importantes para que a criança perceba que aquele não é o sono da noite”, explica o pediatra Marcelo Reibscheid, do Hospital e Maternidade São Luiz (SP).

Se depois de uma hora a criança não acordar, abra as cortinas aos poucos e coloque uma música calma, para que o despertar seja agradável e de bom humor. Jamais permita que a soneca dure a tarde inteira, por exemplo, para que o sono noturno não seja prejudicado. É importante também não deixá-la dormir depois das 16 horas. À medida que o bebê for crescendo, pode ser que ele sinta necessidade de tirar só um cochilo e em alguns dias na semana. Isso não tem problema algum. O mais importante é respeitar a necessidade de descanso do organismo da criança.

E na escola?

Na hora de matricular o seu filho, verifique se a instituição oferece tempo e espaço para o repouso do seu filho. “É preciso, sim, ter um local arejado e tranquilo para os bebês dormirem”, diz Reibscheid. Isso porque, quando não cochilam à tarde, as crianças costumam pegar no sono no carro, no caminho de volta para casa. Como já estará perto da hora de dormir, o sono da noite pode ser prejudicado.

O organismo da criança deve se habituar a relaxar sempre nos mesmos horários. O bebê se sentirá mais seguro quando estiver próximo a alguém que conheça. Por conta do trabalho, nem sempre os pais podem estar presentes na hora da soneca. Por isso, combine os horários com a babá ou com quem for cuidar da criança. E não se esqueça: a rotina do sono também tem de ser levada em conta aos finais de semana, mas como toda regra, pode ter uma ou outra exceção.

2 soluções para problemas com a soneca

Meia-luz para tranquilizar: em casas de famílias numerosas, em geral com muita agitação, estimule a criança a dormir de tarde, deixando o quarto à meia-luz. Aproveite no fim de semana para descansar junto.

Interrompa a diversão: se a brincadeira ficar mais atraente que a soneca, a criança resistirá ao sono e o resultado será um final de dia difícil. Por isso, arrume uma maneira de interromper a atividade ou incluir nela a soneca de alguma forma. Que tal ler um livro para desacelerar, ou então brincar de pintar?

Sabemos que é praticamente impossível fazer com que a criança durma às 20h, algumas saem da escola às 18h00, até chegarem em casa, tomarem banho, jantarem, brincar um pouco com os pais, já passou deste horário, o que propomos é que os senhores possam criar uma rotina diária e estabeleçam o horário do sono como prioridade.

Desde já agradecemos a parceria e confiança em nós depositada,

Att
Equipe Pedagógica